



**ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS E ACOMPANHAMENTO  
PEDAGÓGICO  
SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL  
SEMANA DE 15 A 19/03**

***OLÁ CRIANÇAS, ESPERAMOS QUE VOCÊS ESTEJAM TODOS BEM!  
EM BREVE ESTAREMOS JUNTOS!***

**MAS, O QUE É SENTIMENTO PARA VOCÊ?**

Os sentimentos são informações que todos seres biológicos são capazes de sentir nas diferentes situações que vivenciam, todo ser é dotado de sentimentos e eles são diferentes entre si.

A parte do cérebro que processa os sentimentos e emoções é o sistema límbico, sendo alvo do estudo da medicina, biologia, filosofia e psicologia.

Alguns exemplos dos sentimentos:

O amor – amar (pode-se amar ou não, a si mesmo, ou outro indivíduo);

O medo – Uma informação de que existe riscos, ameaças ou perigo direto para si ou para alguém de seu interesse.

Exemplo:( <https://www.youtube.com/watch?v=ZjwaZY1Th1s>).

Segundo um professor de Harvard, Abraham Maslow, todos os seres humanos nascem com um senso de valores pessoais positivos e negativos, sendo atraídos por tais valores.



Os positivos são: honestidade, justiça, verdade, beleza, vigor, poder, ordem, inteligência e o humor.

Os negativos são: morbidez, feiura, falsidade, caos, engano, fraqueza e etc.

O termo sentimento é muito usado para designar uma disposição mental ou algum propósito de uma pessoa para outra.

Sendo assim, os sentimentos seriam ações decorrentes de uma decisão, além das sensações físicas que são sentidas como consequência de amar, por exemplo.

Por Thiago Ribeiro

Equipe BrasilEscola.com - 17 de Outubro de 2.006

<https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sentimentos.htm>

Para mais informações assista a série “Sentimentos e emoções: De Criança para Criança”:

Alegria - <https://www.youtube.com/watch?v=XhU8ebdEub4>

Tristeza - [https://www.youtube.com/watch?v=M7wqIF3YM\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=M7wqIF3YM_g)

Gratidão - [https://www.youtube.com/watch?v=WZKdW9\\_yu2E](https://www.youtube.com/watch?v=WZKdW9_yu2E)

Curiosidade - <https://www.youtube.com/watch?v=gGh8IKiTAWA>

Timidez - <https://www.youtube.com/watch?v=EsY5ko6R4DY>

Agora que você leu sobre sentimentos, em uma folha pautada escreva e responda:

- 1 - Você sabe identificar seus sentimentos?
- 2 - Você se considera uma pessoa: calma, nervosa, tímida, medrosa? Comente!
- 3 - Quando está em casa, qual sentimento vem na sua cabeça?
- 4 - Quando chega visita em sua casa, o que você sente? Por quê?



5 - Há algum filme preferido que você assiste muitas vezes por causar um sentimento?

6 - Qual filme faz isso em você? O que acontece na cena?

7 - Qual é o seu personagem favorito? Por que?

8 - Se você pudesse mudar algo nessa cena, como ela seria? Comente!

Guarde estas atividades junto ao caderno de sala para que você possa compartilhar com os colegas quando voltarmos as aulas.

### **DICAS DE SAÚDE E BEM ESTAR!**

Para fazer tudo de bom que a vida nos oferece é fundamental ter saúde! Ela é tão importante que ao comemorar as coisas boas que acontecem para nós ou para outras pessoas, desejamos que ela esteja presente e aí brindamos falando: SAÚDE!

O mais interessante é que é muito fácil manter um estado constante de saúde e bem-estar, basta desenvolver hábitos adequados no cotidiano e quanto mais cedo isso começar, melhor!

Por isso, a turma da Smartkids selecionou algumas dicas para você. Leia e pense: Você já tem hábitos saudáveis?

### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:**

Nosso organismo precisa de nutrientes para funcionar perfeitamente. Se comermos somente guloseimas, não estaremos fornecendo ao organismo a variedade de nutrientes que ele precisa. E tem mais: quantidade não representa qualidade, portanto em cada refeição preste atenção se está tendo uma alimentação saudável. Para que você possa identificar os grupos de alimentos, indicamos o especial de nosso site sobre a pirâmide alimentar.



### **IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTES:**

Sabia que a prática de esportes é bom para o corpo e para a mente? É verdade, além de ajudar a manter o corpo em forma, a postura adequada a prática de esportes ajuda a melhorar nosso desempenho mental. Assim, mesmo que você não goste de algum esporte específico, procure caminhar ou andar de bicicleta, mantendo uma frequência semanal.

### **DURMA BEM:**

O sono é essencial para manutenção da saúde e bem estar, pois ajuda o organismo a se recompor do desgaste físico e mental que ocorre naturalmente durante o dia. Assim, nada de ficar assistindo televisão até tarde! O mais importante é estar bem para um novo dia de atividades!

### **LER É IMPORTANTE:**

Exercícios físicos são ótimos para o corpo, mas a mente também precisa de exercícios e o melhor deles é a leitura, portanto pratique também esse exercício mantendo sua mente em forma!

### **HIGIENE É FUNDAMENTAL:**

Sabe aquelas recomendações que ouvimos desde pequenos:

- Vá lavar as mãos antes de comer! Não se esqueça de escovar os dentes! Parou de brincar? Então direto para o banho!
- Pois essa rotina de higiene é fundamental para prevenirmos o contágio de doenças, lembre-se sempre disso.

### **VISITAS AO MÉDICO:**

Não pense que só quando estamos doentes devemos ir ao médico, muito pelo contrário, fazer visitas periódicas nos ajuda a verificar se está tudo em ordem com a saúde e também prevenir que doenças se instalem.

### **CURIOSIDADES:**

Lembra-se do marinheiro Popeye? Sim, aquele personagem do desenho animado que comia espinafres para ficar forte. No auge da



fama deste personagem, as mães americanas aproveitavam a oportunidade e convenciam os filhos a comerem espinafre alegando que assim eles ficariam fortes. Com isso, nos Estados Unidos houve

um aumento de 30% na produção desse vegetal e em gratidão, os produtores desta verdura de Crystal City, Texas, construíram uma estátua para o herói.

(fonte: InVivo - Informativo Fiocruz)

<https://www.smartkids.com.br/trabalho/saude-e-bem-estar>

### **HORA DO REGISTRO:**

Em uma folha pautada escreva e responda:

- 1 - Você sabe o que é uma alimentação saudável?
  - 2 - Você considera sua alimentação saudável?
  - 3 - Quantas frutas você come por dia?
  - 4 - Você come verduras e legumes todos os dias?
  - 5 - Qual é o seu alimento preferido?
  - 6 - O que você não gosta de comer?
  - 7 - Sua família tem o costume de servir frutas em casa? Quais?
  - 8 - Qual é a sua fruta preferida?
- Guarde estas atividades junto ao caderno de sala para que você possa compartilhar com os colegas quando voltarmos as aulas.

### **VAMOS NOS DIVERTIR!**

#### **HIGIENE BUCAL CALCULE E PINTE.**

Há quatro cenários diferentes para você escolher, calcular e pintar com a cor do resultado.



<http://pedagogiccos.blogspot.com/2012/05/atividades-para-trabalhar-higiene-parte.html>